

## ✈ 海外生活 だより

シンガポール事務所

# 食材の購入から感じる文化の違い ～自炊生活を通じて感じたこと～

(財)自治体国際化協会シンガポール事務所所長補佐  
吉田 知教 (岩手県派遣)

## 食は原点に戻る？

多民族国家、そして国際都市であるシンガポールでは、市内各所のレストランおよびフードコートにおいて世界各国の料理を味わうことができます。

食文化に興味があり、料理が一番の趣味である私も、シンガポール着任当初は、その目新しさから、あまり値段のかからない中華系、マレー系、インド系および欧米系の「エスニック・キューイジーヌ」を毎日食しておりました。

しかしながら、しばらくたつとこれらの「エスニック・キューイジーヌ」に飽きを感じるようになりました。日本のしょうゆの風味、かつお・昆布ダシ系の味、そしてごはんが何杯も進むような「家庭のおかず」を欲するようになってきたのです。

海外に居住するからには「郷に入りては郷に従え」なのでしょうが、やはり、30年以上も日本食で生きてきた以上、毎日の食事は日本のものをベースとしたものでないと体が受け付けなくなっていました。

そうであるならば「日本食レストランで食べればいいじゃないか」と言いたいところですが、シンガポールの日本食レストランは概して値段が高く、例えば、とんかつ定食でも約25Sドル（約1,970円。2013年4月17日現在1Sドル=78.79円。以下、同じ為替レートを採用）、日本の有名店のラーメン1杯が約13Sドル（約1,024円）となっているうえ、値段が安いフードコートのカツ丼や定食などについても、シンガポリアンに合うよう（日本人にとって無駄な）アレンジが加えられていることから、毎日のように食べることは到底

不可能でした。

シンガポールは外食文化が発展している国であり、近年、特に若い世代の夫婦・家庭においては、家でごはんを作ることが少なくなっているようですが、そのようなこの国のカルチャーにあえて逆行し、「食べたいものは自分で作れば良い」という信条のもと、30代半ばの海外単身赴任者が日本食の自炊生活を開始したのでした。

## シンガポールのスーパーマーケット

通常、私は料理をする際にスーパーマーケットに行くことが多いですが、シンガポールには現地資本のスーパー（Fair Price・Cold Storageなど）および日系のスーパー（明治屋・伊勢丹の食料品売り場など）があります。

近年、Fair Price Finest（Fair Price店舗のうちの高級版店舗）やCold Storageなどでは日本食材のコーナーもあり、在星日本人にとって大変便利になりましたが、食材によっては売っているもの・売っていないものもあり、作る料理及び材料によって、行くスーパーを選別しなければなりません。

次に掲げる表は、私がよく利用するスーパー5店舗について、簡単に特徴をまとめたものです（あくまでも私見になりますので、ご了承ください）。

通常は自宅から最も近い「現地資本B」のFair Priceを利用していますが、入手が困難な材料が



筆者自宅から最寄りのFair Price（24時間営業！）。夕方には、多くの地元住民で賑う

欲しい場合は、「現地資本A」および「日系」の  
カテゴリーの店舗に足を伸ばしています。

【筆者がよく利用するスーパー5店舗の特徴】

カテゴリー	店 舗	販売している 日本食材・ 調味料の種類	値 段	店舗数
日 系	明治屋、 伊勢丹	多 い	若干高め	少ない
現地資本A (日本食材 コーナー あり)	Fair Price Finest, Cold Storage	普 通	普 通	普 通
現地資本B (純ローカル)	Fair Price	少ない	安 め	多 い

意外に売っていないもの・高いもの

この章では、各カテゴリーのスーパーにおける  
陳列商品の特色、筆者がこの1年間の自炊生活に  
おいて感じたこと、カルチャーショック(?)を  
受けた出来事等についてお話をしたいと思います。

まず、自炊生活者にとって必要不可欠な米です  
が、シンガポールで主に流通している米は細長い  
インディカ米であり、日本人としては、粘性の  
あるジャポニカ米の方が口に合うところですが、  
日系スーパーや日本食材コーナーのあるスーパー  
で販売されている日本産の米は値段が高いこと  
から、私は純ローカルスーパーで売っているベトナム  
産ジャポニカ米をよく買っています。〔※参考：  
ジャポニカ米5キログラム→日本国産米・47S  
ドル(約3,704円)、ベトナム産・18.80Sドル(約1,482  
円)〕

次に、肉についてですが、特に純ローカルスー  
パーの陳列においては、この国の特徴が鮮やかに  
反映されています。シンガポールには仏教徒のほか、  
ムスリム・ヒンドゥー教徒も多くいるため、  
販売されている鶏  
肉は部位(種類)  
が充実している一  
方、豚肉、特に牛  
肉の部位(種類)  
は非常に少ない状  
況です。日本で多  
く使用する豚・牛



純ローカルスーパーで普通に販売され  
ている鶏の尾(ぼんじり)。値札に  
「HARAL」(ムスリムの正式な手順で  
処理された肉)と書いてあるのも特徴的

肉のロースやヒレ部分のスライス・こま切れと  
いったものはまず売っていません。とんかつ用の  
ローススライス、ちょうど良い感じでサシの入っ  
ているステーキ用の肉も少しかりです。よって、野  
菜炒めや焼き肉をする際は、日系のスーパーで肉  
を購入することになります。

その代わり、というのも変な話ですが、ブロッ  
ク系の肉を中心に、豚で言えば脚(豚足)・尾(テ  
イル)・皮、鶏で言えば脚(モミジ)・尾(ぼんじ  
り)など、中華料理で使用するマニャックかつ希  
少な部位(日本では肉屋さんで特注するような部  
位)は普通にパック詰めで、かつ安価で販売され  
ています。豚バラ肉ブロックについても、通常は  
皮付きで販売されています。よって、ダシの濃い  
豚骨スープのラーメン、焼き鳥、本格的な東坡肉  
(豚バラ煮込み)を作る場合には、非常に便利な  
ラインアップとなっています。

日本の「普通」が贅沢なものに

誌面の都合上、まだまだ書き足りないネタが多  
くありますが、「日本で普通にできたことが、シ  
ンガポールでは贅沢なことなのだ」と感じたエビ  
ソードを最後に。

好きなおかず・つまみを用意し、ハイボールや  
焼酎を嗜みながら食事をして、食後に微糖の缶コー  
ヒーを飲みながら一服する、といった、日本人の  
男性にありがちなこの行動もこの国ではコストが  
かかります。

シンガポールではアルコール度数が高いお酒ほ  
ど税額も上がるため、ウイスキーや焼酎は日本の  
2倍から3倍の値段となります。また、歯が痛く  
なるほどの激甘缶コーヒーはありますが、微糖・  
ブラックの類いの缶コーヒーは日系スーパー以外  
では販売していません。たばこについても1箱約  
12Sドル(約946円)と、日本の2倍以上の価格  
となっております。

自炊によって好きなおかずばかり食べていたせ  
いか、こちらに赴任してきてからだいぶ体重が増  
加してしまいました。残り1年間のシンガポール  
生活は、ヘルシーな地元の料理を習得し、体調に  
気を使って生活していきたいと思っています。